

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas bolavoli anggota ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Purwosari.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas bolavoli anggota ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Purwosari.
3. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas bolavoli anggota ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 Purwosari.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya bolavoli, yaitu bagi guru atau pelatih dan pemain yang akan meningkatkan ketepatan servis atas, agar memperhatikan dan meningkatkan faktor kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan. Hal ini dikarenakan kedua variabel ini mempunyai hubungan yang signifikan dan memberikan kontribusi yang nyata terhadap ketepatan servis atas, sehingga dengan meningkatkan latihan pada kedua faktor ini ketepatan servis atas

seseorang akan meningkat. Dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan kekuatan otot lengan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas, sehingga dapat dijadikan acuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan. Selain itu juga dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat kepada guru olahraga dan terutama pelatih olahraga cabang olahraga bolavoli untuk memberikan informasi dalam praktik di lapangan.

2. Secara praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang permainan bola voli semakin maju dan berkembang dan mendapatkan prestasi yang memuaskan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan penyusunan program latihan untuk mencari bakat dan bibit atlet yang dapat meningkatkan ketepatan servis atas pemain bolavoli Indonesia dan pelaksanaan di klub-klub bolavoli, khususnya di lingkup ekstrakurikuler sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan

kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Peneliti tidak memperhatikan konsumsi makanan yang dimakan oleh peserta tes sebelum dilakukan tes.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru atau pelatih bolavoli, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan servis atas seseorang, yaitu kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Purwosari agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung ketepatan servis atas bolavoli.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mencari tahu hubungan dari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini dengan ketepatan servis atas yang diduga mempunyai hubungan yang signifikan, sehingga akan menambah pengetahuan para pembaca yang budiman.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L. Viera, Bonnie Jill Ferguson, MS. (2000). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rja Grafindo Persada
- Bonie Robinson. 1997. *Bola Voli Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain*. Semarang: Dhara Prize.
- Depdiknas. 1994. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Duwiyanto. 2009. *Hubungan Antara Tinggi Badan Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Hasil Servis Atas Bolavoli Peserta Ebolavoli Putra SMA N 1 Sanden Kabupaten Bantul*. Skripsi.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- H. Nazar. 1982. *Bimbingan Bermain Bola Volley*. Jakarta: Pustaka Dian.
- Larson, et. al. 1950. *Measurement and Evaluation in Health, Physical Education and Recreation*. Washington: A Departement of The National Education Assosiation.
- Len Krevitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK-IKIP Semarang
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Pustaka Utama.
- Poerwodarminto. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Praktek*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Russel R. Pate., Bruce. McClenaghan., & Robert. Rotella. (1993). *Scientific Foundations of Coaching* (Drs. Kasiyo Dwijoyowinoto, MS. Terjemahan). New York: Saunders College Publishing. Buku asli diterbitkan tahun 1964.
- Soleh Hartadi. 2007. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Yuniior di Klub Bolavoli Yuso Yogyakarta*. Skripsi.

Suharno, H. P. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

_____, 1979. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik: Buku III*. Jakarta: Depdiknas

_____, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 2000. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.